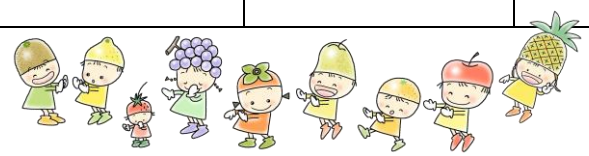
２０２６年（令和８年）１０月分学校給食標準献立表

逗子市立久木小学校

日	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価			
（曜）		からだをつくるしょくひん（赤）	ねつやちからになるしょくひん（黄）	からだの調子を整えるしょくひん（緑）	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂肪(g)	塩分(g)
1 （木）	まるパン　ぎゅうにゅう ハンバーグ こふきいも コーンポタージュスープ	ぎゅうにゅう，ハンバーグ ベーコン ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	まるパン，あぶら さとう，じゃがいも コーンスターチ，バター	パセリ，にんじん，たまねぎ とうもろこし	636	29.5	25.7	2.1
2 （金）	あきやさいカレー　ぎゅうにゅう ふくじんづけ ささみのサラダ	ぶたにく，ぎゅうにゅう とりにく	こめ，あぶら さつまいも，こむぎこ さとう，ごまあぶら	にんにく，しょうが，たまねぎ にんじん，しめじ，えのきたけ マッシュルーム，たもぎだけ ふくじんづけ，キャベツ，きゅうり	687	23.7	24.8	2.6
5 （月）	ごはん　はっこうにゅう とりのさっぱりに きんぴら みそしる	はっこうにゅう，とりにく わかめ けずりぶし，みそ，わかめ	こめ，さとう，あぶら，ごまあぶら じゃがいも	にんにく，しょうが ごぼう，にんじん だいこん，こまつな	637	26.8	14.1	2.5
6 （火）	ロールパン　ぎゅうにゅう ポークシチュー（豆入り） コールスローサラダ	ぎゅうにゅう，ぶたにく なまクリーム	ロールパン，あぶら，じゃがいも きんときまめ こむぎこ，さとう	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム トマトピューレ，ホールトマト キャベツ，きゅうり とうもろこし	630	23.0	28.9	3.2
7 （水）	かしわめし　ぎゅうにゅう めかじきのフライ おひたし わかめスープ	とりにく，けずりぶし ぎゅうにゅう めかじき，たまご，わかめ	こめ，さとう，ごま こむぎこ，パンこ あぶら，ごまあぶら	にんじん，ごぼう，グリンピース しょうが，ほうれんそう，もやし たまねぎ	612	29.4	23.8	3
8 （木）	こがたコッペパン　ぎゅうにゅう やきそば はるまき あんにんどうふ	ぎゅうにゅう，ぶたにく はるまき あんにんかんてん	コッペパン，ちゅうかむしめん あぶら，さとう	たまねぎ，にんじん，もやし たもぎだけ，キャベツ チンゲンサイ，みかん缶，もも缶 パイン缶，りんご，レモン	658	23.7	24.6	2.5
9 （金）	ごはん　ぎゅうにゅう やきにく チョレギサラダ トック	ぎゅうにゅう，ぶたにく とりにく	こめ，さとう，ごまあぶら トック，でんぷん	にんにく，しょうが，たまねぎ だいこん，きゅうり，にんじん ながねぎ	611	26.1	21.7	3
13 （火）	こがたくろパン　ぎゅうにゅう カレーうどん ぶたにくとこおりどうふのあげに からしあえ	ぎゅうにゅう，ぶたにく けずりぶし こおりどうふ	くろパン，うどん あぶら，でんぷん こむぎこ，さとう	たまねぎ，にんじん，ながねぎ こまつな，しょうが，もやし きゅうり	627	29.1	25.4	3.3
14 （水）	ひじきごはん　ぎゅうにゅう さばのごまじょうゆやき きりぼしだいこんのいために ごもくスープ	あぶらあげ，ひじき ぎゅうにゅう，さば ぶたにく，とうふ	こめ，あぶら，さとう，ごま	にんじん，しょうが きりぼしだいこん，こまつな たまねぎ，もやし，キャベツ チンゲンサイ	631	27.6	29.5	3
15 （木）	こがたソフトフランスパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに わかめサラダ　かき	ぎゅうにゅう，とりにく ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム，チーズ わかめ	ソフトフランスパン，マカロニ あぶら，こむぎこ バター，パンこ	にんじん，たまねぎ，マッシュルーム グリンピース，キャベツ きゅうり，かき	657	24.8	28.9	3.1
16 （金）	ごはん　ぎゅうにゅう すぶた しおナムル ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう，ぶたにく ミートボール うずらたまご，とりにく わかめ	こめ，でんぷん あぶら，じゃがいも さとう，ごまあぶら，はるさめ	しょうが，たまねぎ，にんじん たけのこ，キャベツ，ピーマン パプリカ，もやし きゅうり，チンゲンサイ	692	24.2	24.2	3.4
19 （月）	ごはん　ぎゅうにゅう さけのしおやき じゃがいものそぼろに さわにわん	ぎゅうにゅう，さけ，ぶたにく けずりぶし，かまぼこ	こめ，あぶら，じゃがいも，さとう でんぷん	にんじん，しょうが，グリンピース だいこん，ごぼう，たまねぎ ながねぎ，たけのこ こまつな	617	29.7	20.1	2.5
20 （火）	けんちんうどん　ぎゅうにゅう ちくわのかわりあげ ひじきのサラダ フルーツヨーグルト	あぶらあげ，けずりぶし ぎゅうにゅう，ちくわ，たまご まぐろあぶらづけ，ひじき いちごヨーグルト	うどん，あぶら，こむぎこ ごま，さとう，ごまあぶら	にんじん，だいこん，ごぼう ながねぎ，パセリ キャベツ，きゅうり とうもろこし	640	28.6	26.7	3.3
21 （水）	さつまいもごはん　はっこうにゅう とりのピリからあげ はくさいとあおなのおひたし やさいスープ	はっこうにゅう とりにく，ぶたにく	こめ，もちごめ，さつまいも ごま，こむぎこ でんぷん，あぶら，さとう	しょうが，ほうれんそう，はくさい にんじん，たまねぎ，もやし チンゲンサイ，キャベツ	650	24.2	17.9	2.8
22 （木）	コッペパン　ぎゅうにゅう カレーそぼろ ポテトからあげ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう，ぶたにく だいず	コッペパン，あぶら，さとう じゃがいも，はるさめ，ごま ごまあぶら	にんにく，しょうが，たまねぎ グリンピース，キャベツ，きゅうり にんじん	639	26.1	28.6	2.9
23 （金）	いりこごはん　ぎゅうにゅう ウインナーソテー すきやき いそあえ	しらす，ぎゅうにゅう ウインナー，ぶたにく とうふ，けずりぶし，のり	こめ，あぶら，ごま，さとう ごまあぶら	だいこんば，きょうな，ひろしまな はくさい，たまねぎ，ながねぎ しらたき，ほうれんそう，もやし	640	27.3	23.3	3
26 （月）	きのこごはん　ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆやき ごまあえ みそしる	あぶらあげ，けずりぶし ぎゅうにゅう，とりにく わかめ，みそ	こめ，さとう，あぶら ごま，じゃがいも	にんじん，えのきたけ，たもぎだけ しめじ，レモン，ほうれんそう もやし，たまねぎ	605	28.1	24.7	3
27 （火）	しょくパン　ぎゅうにゅう いちごジャム コーンチャウダー フレンチサラダ　りんご	ぎゅうにゅう，ベーコン，ぶたにく ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	しょくパン，いちごジャム あぶら，じゃがいも バター，こむぎこ，さとう	たまねぎ，にんじん マッシュルーム，とうもろこし キャベツ，きゅうり，りんご	604	21.6	25.2	1.8
28 （水）	ごはん　はっこうにゅう マーボーどうふ あげぎょうざ ちゅうかサラダ	はっこうにゅう，ぶたにく，みそ とうふ，ぎょうざ	こめ，あぶら，さとう，でんぷん ごまあぶら	しょうが，にんにく，ながねぎ にんじん，こまつな，もやし きゅうり	667	27.1	21.1	2.4
29 （木）	カレーピラフ　ぎゅうにゅう しろみさかなのチーズフライ ベーコンとやさいのスープに	ぶたにく，ぎゅうにゅう メルルーサ たまご，チーズ，ベーコン	こめ，あぶら，こむぎこ，パンこ じゃがいも	たまねぎ，にんじん，マッシュルーム グリンピース，セロリー，キャベツ	617	29.2	22.8	2.6
30 （金）	スパゲッティナポリタン　ぎゅうにゅう フルーツヨーグルトあえ かぼちゃむしパン	ベーコン，ハム，ウインナー ぎゅうにゅう，ヨーグルト ちょうりぎゅうにゅう	スパゲッティ，あぶら，さとう ホットケーキミックス	たまねぎ，ピーマン，にんじん マッシュルーム，とうもろこし キャベツ，トマトピューレ ホールトマト，みかん缶，もも缶 パイン缶，りんご缶，かぼちゃ	614	22.2	19.1	2.8



（注）学校によって献立を変更することがあります。